

Е.Г. Дурягина

КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ СТУДЕНТОВ

E.G. Duryagina

KOPING-BEHAVIOUR OF STUDENTS

Проблема совладающего поведения (coping) как индивидуального способа взаимодействия личности с трудной, кризисной ситуацией состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации. Выделяют два основных типа преодоления: копинг, сфокусированный на проблеме и копинг, сосредоточенный на эмоциях.

Ключевые слова: совладающее поведение, копинг, когнитивные стратегии, эмоциональные стратегии, поведенческие стратегии.

The problem of coping behavior as individual way of interaction of the personality with a difficult, crisis situation, is one of most widely developed in psychology. The psychological mission of coping behavior consists of the best possibility to adapt a person to situation requirements. There are two main types of overcoming: a coping focused on a problem and a coping concentrated to emotions.

Key words: coping behavior, coping, cognitive strategy, emotional strategy, behavioral strategy.

Совладание как отдельная психологическая проблема и область исследований сложилась достаточно недавно, к началу 60-х г. XX в. В последние десятилетия в психологии существенно усилился интерес к проблеме изучения человека, находящегося в трудной жизненной ситуации, особое внимание при этом уделяется анализу способов преодоления негативных психологических последствий этой ситуации. Это привело к возникновению целого направления исследований, связанных с изучением так называемого «совладающего поведения». Проблема совладающего поведения (coping) как индивидуального способа взаимодействия личности с трудной, кризисной ситуацией является одной из наиболее широко разрабатываемых в психологии. Совладание включает все попытки справиться с возникшей ситуацией: как успешные, так и неэффективные, а длительность копинг-процесса может быть различной: месяцы и годы – со стрессорами большой силы (например, разрыв близких отношений), значительно быстрее – со слабыми стрессорами.

«Копинг – когнитивные и поведенческие усилия, направленные на овладение, ослабление или противостояние внутренним и внешним требованиям, созданным посредством стрессогенного воздействия» [1]. Это «целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справиться с трудной жизненной ситуацией способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, – через осознанные стратегии действий» [2]. Психологическое предназначение «копинга» состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования, постараться избежать или привыкнуть к ним, и таким образом, пога-

силь стрессовое действие ситуации. Его механизмы можно считать конструктивными в том случае, если состояние личности стабилизируется, изменяется отношение к проблеме, не возникает чувство дискомфорта.

Выделяют два основных типа преодоления: копинг, сфокусированный на проблеме (работа с причиной стресса), и копинг, сосредоточенный на эмоциях (работа с симптомами стресса). То есть это эмоциональная и волевая регуляция человеком своего поведения. Эмоциональная система рефлексивная, быстрая, подконтрольна стимулам, усиливается под действием стресса (действуй) – импульсивная реакция. Волевая регуляция рефлексивная, медленная, ослабляется под действием стресса, развивается поздно и предполагает развитый самоконтроль (узнавай, думай) – рациональный подход к проблемам. Копинг-реакции, сфокусированные на проблеме, считаются более эффективными (если объективно есть выход из ситуации).

Человек, попавший в трудную ситуацию, применяет разнообразные элементы совладания, которые реализуются через несколько разноуровневых осознанных видов поведения.

В связи с тем, что диапазон выбора способов поведения человека в трудных ситуациях достаточно широк, в литературе отражены многочисленные попытки исследователей упорядочить способы реагирования в трудных ситуациях жизнедеятельности. Однако выделяют общие принципы, положенные в основу различных классификаций, а именно:

– *модальность*, сфера психического, с которой соотносится стратегия: когнитивная, эмоциональная или поведенческая.

К когнитивным стратегиям относятся планирование решения проблемы и поиск соответствующей информации, обдумывание решения; отвлечение или переключение мыслей на другие, «более важные»; принятие проблемы как чего-то неизбежного; игнорирование проблемы; анализ ситуации и ее последствий; относительный характер оценки ситуации (например, когда ее сравнивают с другой, более негативной); придание ситуации особого смысла.

Эмоциональные стратегии проявляются в виде переживания протеста, возмущения, противостояния проблеме и ее последствиям; эмоциональной разрядки; проявления чувств, вызванных ситуацией; изоляции, подавления, недопущения чувств, адекватных ситуации; возложения вины на себя; переживания злости, раздражения; сохранения самообладания, равновесия, самоконтроля.

К поведенческим стратегиям относятся: конструктивная активность, направленная на решение задачи; отвлечение – обращение к какой-либо деятельности, уход в работу; «активное избегание»; поиск эмоциональной поддержки – стремление быть выслушанным, встретить содействие и понимание.

– *степень интенсивности* «совладания» (активность – пассивность). «Активность» предполагает произвольные действия, направленные на преобразование трудной ситуации. Пассивное совладающее поведение заключается либо

в принятии возникающих обстоятельств, в смирении с ними, либо в избегании проблемных ситуаций.

– *направленность усилий человека* (на ситуацию, на себя, на иной предмет);
– *адаптивность, эффективность – дезадаптивность, неэффективность стратегии*. Многочисленные исследования ученых связывают адаптивность копинг – стратегий с подконтрольностью ситуации. Так, в случае, если ситуация контролируема, адаптивными считаются активные стратегии; избегание же способствует эффективной адаптации, когда ситуация неконтролируема и неизменяема.

В ряде источников адаптивные формы совладающего поведения рассматриваются как конструктивные, продуктивные, успешные, а дезадаптивные, напротив – как неконструктивные, непродуктивные, неуспешные.

Выделяются три основных стиля поведения:

– продуктивное совладание – решение проблемы, работа и достижения, позитивный фокус, духовность;

– непродуктивное совладание – игнорирование, уход в себя, мечты о чуде, отвлечение, активный отдых, разрядка, беспокойство, самообвинение, несовладание;

– социальное совладание – обращение к помощи других: поиск социальной поддержки, чувство принадлежности, общественные действия, поиск профессиональной помощи.

Ряд исследований показал, что несмотря на возможные проявления предпочтительных для каждого человека стилей совладающего поведения, в трудных ситуациях один и тот же человек может менять стратегии «совладания». В рамках концепции совладающего поведения под «стратегией» понимают актуальные ответы личности на воспринимаемую угрозу как основанные на осознаваемых усилиях конкретные действия для регуляции субъектом эмоционального и интеллектуального напряжения с целью оптимальной психологической адаптации к внешним обстоятельствам.

Достаточно полно взгляды на проблему совладающего поведения отражены в работах Р. Лазаруса, С. Фолькман, и К. Муздыбаева. Взгляды данных авторов позволили выявить несколько подходов к пониманию копинг – поведения.

Первый подход рассматривает копинг как совладание с жизненными трудностями и берет начало в работах Р. Лазаруса и С. Фолькман, в которых копинг противопоставляется автоматическому реагированию на обычные жизненные ситуации, и, напротив, требует от человека неординарных решений и особых усилий.

Второй подход к определению копинг-поведения можно обозначить как процессуальный. Примером такого взгляда К. Муздыбаев видит концепцию Т.А. Уиллса и С. Шиффмана, которые выделяют три стадии копинг-процесса: предупреждающую (деятельность помогает человеку подготовиться к преодолению надвигающихся затруднений), собственно совладания (непосредственное осуществление когнитивных и поведенческих усилий для решения конкретных

задач) и восстанавливающую (анализ последствий критического события, ограничение размера ущерба, возвращение в прежнее нормальное состояние) [цит. по 3].

Исходным моментом для принятия решения о необходимости копинг-поведения, по мнению Л.И. Анцыферовой, является заключение человека о подконтрольности ситуации, которое выносится на основе результатов когнитивного исследования. В процессе оценивания происходит распознавание особенностей ситуации, определения ее значения для личности, а также осознание человеком собственных способностей, возможностей, резервов. Важность этого процесса усиливается еще и потому, что «от уровня развития механизма когнитивного оценивания, его гибкости, от способности человека с разных точек зрения рассматривать трудную ситуацию и прибегать к приемам переоценки зависит правильный выбор стратегии совладания с травмирующим событием [4].

Было проведено исследование на метеорологическом факультете, в котором участвовали студенты первого курса перед своей первой сессией и частично студенты второго курса, не «закрывшие» к ноябрю весеннюю сессию. Было исследовано копинг – поведение студентов в обычной стрессовой ситуации и во время подготовки к экзамену. Для этого использовалась методика копинг-поведения в стрессовых ситуациях С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер, адаптация Крюковой, по которой было опрошено 55 студента 1-го курса и 19 студентов 2-го курса до экзамена (табл. 1, 2).

Таблица 1

**Показатели математической обработки теста копинг-поведения
в стрессовых ситуациях (1-й курс)**

Показатели	Обычные стрессовые ситуации				
	РЗ	Э	И	О	СО
Среднее	58,01	47,25	46,96	21,34	16,78
Стандартное отклонение	9,97	11,11	10,63	5,03	4,90
Интервал	41	48	42	19	18
Минимум	37	20	25	12	6
Максимум	78	68	67	67	24
Уровень надежности (95,0%)	2,69	3,00	2,87	1,36	1,32

Обозначения: РЗ – копинг-поведение, ориентированное на решение задачи; Э – копинг-поведение, ориентированное на эмоции; И – копинг-поведение, ориентированное на избегание; О – субшкала отвлечения; СО – субшкала социального отвлечения.

Как видно из приведенных таблиц (табл. 1, 2), в обычных стрессовых ситуациях, стандартное отклонение имеет наибольшее значение и для студентов 1-го курса и для студентов 2-го курса для копинга, ориентированного на эмоции: 11,11 и 11,57 соответственно. Среднее значение больше и для 1-го курса и для 2-го для копинга, ориентированного на решение задачи: 58,01 и 56,66 соответственно. Среднее значение меньше и для студентов 1-го курса и для студентов

2-го курса для копинга, ориентированного на отвлечение и социальное отвлечение: 19,41 и 18,27; 15,95 и 14,49.

Таблица 2

Показатели математической обработки теста Копинг-поведения в стрессовых ситуациях (2-й курс)

Показатели	Обычные стрессовые ситуации				
	РЗ	Э	И	О	СО
Среднее	56,66	56,66	43,79	19,41	15,95
Стандартное отклонение	10,24	11,57	7,91	4,67	3,19
Интервал	42	47	30	21	12
Минимум	33	17	27	10	9
Максимум	75	64	57	31	21
Уровень надежности (95,0%)	4,33	4,89	3,34	1,97	1,35

Как видно из приведенных таблиц (табл. 3, 4), во время подготовки к экзамену стандартное отклонение имеет наибольшее значение и для студентов 1-го курса и для студентов 2-го курса для копинга, ориентированного на эмоции: 12,31 и 11,34. Среднее значение больше и для студентов 1-го курса и для студентов 2-го курса для копинга, ориентированного на решение задачи: 60,65 и 60,45, т.е. практически одинаково. Среднее значение меньше и для студентов 1-го курса и для студентов 2-го курса для копинга, ориентированного на отвлечение и социальное отвлечение: 18,27 и 17,87; 14,49 и 14,45, т.е. практически одинаково.

Таблица № 3

Показатели математической обработки теста Копинг-поведения в стрессовых ситуациях (1-й курс во время подготовки к экзамену)

Показатели	Во время подготовки к экзамену				
	РЗ	Э	И	О	СО
Среднее	60,65	47,36	39,96	18,27	14,49
Стандартное отклонение	9,83	12,31	10,20	5,11	4,58
Интервал	40	55	43	20	18
Минимум	37	16	18	9	5
Максимум	77	71	61	61	23
Уровень надежности (95,0%)	2,65	3,32	2,75	1,38	1,23

При этом во время подготовки к экзамену среднее значение для копинга, ориентированного на эмоции выше, чем в обычных стрессовых ситуациях. Также во время подготовки к экзамену возрастает среднее значение для копинга, ориентированного на отвлечение и социальное отвлечение.

**Показатели математической обработки теста Копинг-поведения
(в стрессовых ситуациях (2-й курс во время подготовки к экзамену))**

Показатели	Во время подготовки к экзамену				
	РЗ	Э	И	О	СО
Среднее	60,45	44,66	39,83	17,87	14,45
Стандартное отклонение	7,88	11,34	8,67	4,47	3,51
Интервал	33,00	36,00	33,00	16,00	14,00
Минимум	45	25	25	11	7
Максимум	78	61	58	27	21
Уровень надежности (95,0%)	3,33	4,79	3,66	1,89	1.48

Ведущей стратегией поведения студентов 1-го и 2-го курсов в обычной стрессовой ситуации и во время подготовки к экзамену является копинг, ориентированный на решение задач; минимально выражен в том и другом случаях копинг, ориентированный на отвлечение.

Наиболее высокая положительная корреляция (табл. 5) наблюдается между следующими показателями:

– копингом, ориентированным на эмоции в обычной стрессовой ситуации, и копингом, ориентированным на эмоции во время подготовки к экзамену – 0,786369;

– между копингом, ориентированным на решение задач в обычной стрессовой ситуации, и копингом, ориентированным на решение задач во время подготовки к экзамену – 0,786369;

– между копингом, ориентированным на избегание в обычной стрессовой ситуации, и копингом, ориентированным на:

– отвлечение в обычной стрессовой ситуации – 0,86;

– социальное отвлечение в обычной стрессовой ситуации – 0,88;

– избегание во время подготовки к экзамену – 0,71;

– между копингом, ориентированным на отвлечение в обычной стрессовой ситуации, и копингом, ориентированным на:

– социальное отвлечение во время подготовки к экзамену – 0,72;

– между копингом, ориентированным на избегание во время подготовки к экзамену, и копингом, ориентированным на:

– отвлечение во время подготовки к экзамену – 0,85;

– социальное отвлечение во время подготовки к экзамену – 0,76;

– между копингом, ориентированным на избегание во время подготовки к экзамену, и копингом, ориентированным на:

– отвлечение во время подготовки к экзамену – 0,85;

– социальное отвлечение во время подготовки к экзамену – 0,76.

Корреляционные связи для копинг-поведения

Корреляционные связи	Э _{об}	РЗ _{об}	И _{об}	О _{об}	СО _{об}	И _э
О _{об}			0,86			
СО _{об}			0,88	0,60		
Э _{эк}	0,78					
РЗ _{эк}		0,78				
И _{эк}			0,71	0,60	0,64	
О _{эк}			0,61	0,60		0,85
СО _{эк}			0,61		0,72	0,76

Примечания: РЗ_{об} – копинг-поведение, ориентированное на решение задачи, в обычной стрессовой ситуации; Э_{об} – копинг-поведение, ориентированное на эмоции, в обычной стрессовой ситуации; И_{об} – копинг-поведение, ориентированное на избегание, в обычной стрессовой ситуации; О_{об} – субшкала отвлечения в обычной стрессовой ситуации; СО_{об} – субшкала социального отвлечения в обычной стрессовой ситуации; РЗ_{об} – копинг-поведение, ориентированное на решение задачи, во время подготовки к экзамену; Э_{об} – копинг-поведение, ориентированное на эмоции, во время подготовки к экзамену; И_{об} – копинг-поведение, ориентированное на избегание, во время подготовки к экзамену; О_{об} – субшкала отвлечения; во время подготовки к экзамену; СО_{об} – субшкала социального отвлечения во время подготовки к экзамену.

Литература

1. Николаева Е.И. Психофизиология. Психологическая физиология с основами физиологической психологии. – М., 2003. – 544 с.
2. Крюкова Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения // Психологич. журнал, 2005, т. 26, № 2, с. 5-15.
3. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями // Журнал социол. и социальн. антропологии, 1998, т. 1, № 2, с. 100-111.
4. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологич. журнал, 1994, № 1, с. 3 – 16.